

ほけんだより 9月

R7.9月
金城中保健室
修学旅行号

来週はいよいよ待ちに待った修学旅行ですね。充実した修学旅行にするために規則正しい生活を送り、体調管理を行って、元気な状態で出発できるようにしておきましょう!また、旅行中も手洗い・うがいを心がけ3日間元気に過ごしましょう(*^^*)

出発までの体調管理と持ち物の準備

★常備薬 頭痛薬、生理痛薬、酔い止めなど普段飲んでいる薬を持っていく

★マスク 必要なら2~3枚持っていく

★履きなれた靴 歩きやすく、普段から履きなれた靴を履いていく

★ハンカチやハンドタオル ハンカチ等は人と共有しない

★生理用品 環境の変化で予定外の生理が来ることも。女子は全員持っておこう

★コンタクトレンズ用品、眼鏡 保存液やケース、予備のコンタクトレンズも持っていこう

★日焼け止め、ばんそうこう、ポケットティッシュなど 必要に応じて持っていく

★エチケット袋



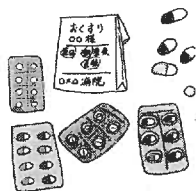
出発前はおうちの人も含め、体調管理を徹底しましょう。体調不良がある場合は受診しておいてください。

~薬について~

修学旅行中も、普段の学校生活と同じで薬はありません。必要な人は必ず、おうちの人と確認して、持ってきてください。落とした時などのために、予備を持っておくと安心です。

***頭痛や腹痛を起こしやすい人、車に酔いやすい人は、おうちの人と相談して薬を持って行きましょう。**

***人にはそれぞれ合う薬や合わない薬があるので、人にあげたり、もらったりしないようにしてください。**



~修学旅行中の注意点~



修学旅行中は普段と違う環境で生活するため、疲れやすくなり、次の日に疲れが残ったままだと体調を崩したり、ケガをします。その日の疲れは、その日のうちに回復できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

- ★夜更かしをしない
- ★ご飯をしっかりと食べる
- ★こまめに水分補給をする→のどが渇く前に飲むようにしよう!
- ★体調が悪くなったり、ケガをしたら無理をせず保健係か先生に言おう



バス酔い心配な人へ

修学旅行では、バスの移動時間が長いです。乗り物酔いをしないための方法をいくつか紹介します。



- ★十分に睡眠をとる
- ★消化の良いものを食べる→食べすぎ、空腹はよくありません。適量のご飯をたべるようにしましょう
- ★気分を紛らわす→本を読むなど一点に集中するのではなく、遠くの景色を見たり、友達とはなしたりして気持ちを紛らわしましょう
- ★揺れの少ない席に座る→タイヤとタイヤの間にある席は比較的揺れが少ないと言われています
- ★酔い止めを飲む→乗る 30 分前に飲むと効果的です。また、酔ってから飲んでも効果があるので、持ち歩くバックに入れておき、いつでも飲めるようにしておきましょう。

朝昼夕に保健係が健康観察を行います。体調が悪い時は、がまんせずに言ってください。



修学旅行から帰ったら

楽しかったことや学んだことを思い出しながら、しっかり休んで疲れをとりましょう(*^^*)
体調不良がないか、おうちの人も含め、1週間は健康状態の確認をしてくださいね!

保護者のみなさまへ

体調がすぐれない場合は、受診をお願いします。何か変わったこと、気になること等ありましたら、いつでもお知らせください。

また、修学旅行中のケガや病気で受診した場合は、担任か保健室までお知らせください。→スポーツ振興センターの対象になることがあります。病気(熱中症や食中毒)は、帰宅後翌日中までの受診が原則対象になります。詳しくは保健室までお問い合わせください。